

Wochenplan C

Vanillepudding zum Nachtisch

 Das passt dazu

 Tipp

Montag



Obstkompott oder frisches Obst.

Vor dem Nachtisch: Bereiten Sie die [Möhren-Cremesuppe](#) mit Roter Bete zu. An Stelle des Kräuterrahms passt Crème fraîche sehr gut. Wenn Ihnen die die Rote Bete zu erdig ist, kochen Sie einen Apfel mit.

Gemüse-Flammkuchen

 Das passt dazu

 Tipp

Dienstag



Geraspelte Möhren mit dem Schüttel-Dressing (siehe Tipp am Donnerstag) und gerösteten Sonnenblumenkernen.

Machen Sie die doppelte Menge Teig, rollen Sie 4 kleine dünne Fladen von der Hälfte des Teiges aus und frieren Sie sie ungebakken ein (jeweils durch ein Stück Backpapier getrennt). So können Sie jederzeit einen Flammkuchen auf den Tisch bringen. Einfach den gefrorenen Teig belegen, backen und genießen.

Herzhafte Arme Ritter

 Das passt dazu

 Tipp

Mittwoch



Ofengemüse „à la Rumfort“: einfach alles, was verarbeitet werden muss wie Rote Bete, Möhre, Champignons und Zwiebel mit 2 EL Olivenöl bei 200 °C Umluft 25 Minuten backen.

Der Arme Ritter wird zu einem Reichen Ritter, wenn Sie 100 % Vollkornbrot verwenden und das Gemüse nicht vergessen. Dann sind Sie mit diesem einfachen und schnellen Gericht rundum gut versorgt.

Hamburger

 Das passt dazu

 Tipp

Donnerstag



Spitzkohlsalat: Feine Spitzkohlstreifen mit dem Schüttel-Dressing, verfeinert mit getrockneten Tomaten und schwarzen Oliven.

Das Schüttel-Dressing können Kinder schon alleine im Schraubglas zubereiten: 125 g Vollmilch-Joghurt, 25 ml Olivenöl, 75 g Tomatenmark, 65 ml Orangensaft und Salz in ein großes Schraubglas geben und schütteln. Im Kühlschrank hält es sich ca. 5 Tage

Schwarz-Weiß-Schnitte als Zwischenmahlzeit

 Das passt dazu

 Tipp

Freitag



Packen Sie die Schwarz-Weiß-Schnitte in eine Frühstücksdose und machen Sie ein Picknick auf dem Balkon oder in der Natur.

Als Hauptmahlzeit: Bereiten Sie den [Nudel-Gemüsetopf](#) als Auflauf zu. Hierzu das Wasser durch Sahne ersetzen, alle Zutaten roh miteinander mischen, in eine Auflaufform geben mit Käse bestreuen. Bei 180 °C, Ober-/Unterhitze 40–50 Minuten backen.